

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 43
加熱時間一覧表 … 44・45

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため … 46
湯せん … 46
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥 … 46
塩／砂糖／カルシウムふりかけ

インスタント食品 … 46
(ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯)

アイデアメニュー

いちごジャム … 47
手作りもち … 47
果実酒 … 47
梅酒／レモン酒／コーヒークール
簡単利用 … 47
豆腐の水切り／レモン絞り／干しい
たけものどし

野菜

●焼きいも … 48
●イタリアンサラダ … 48
〔野菜の煮もの〕
筑前煮 … 48

魚介

鮭のホイル焼き … 49
〔魚介類の解凍〕
●いかの三種盛り … 49
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
鮭の塩焼き … 49
塩鮭／さんま／あじ
魚の照り焼き … 49
ぶり／まぐろ／さわら

卵

ベーコンエッグ … 50
巣ごもり卵
ハム入りスクランブルエッグ … 50
いり卵 … 50
茶わん蒸し … 50

こめ

ご飯 … 51
おかゆ(白がゆ) … 51
赤飯(おこわ) … 51

グラタン

●マカロニグラタン … 52
冷凍グラタン
ホワイトソース … 52
●ラザニア … 53
●えびのドリア … 53
●なすとトマトのチーズグラタン … 53

パリッ庫網焼き

●チルド食品 … 54
さつま揚げ、厚揚げ／焼き魚のこんがりあ
ため／焼きとりのこんがりあたたため／ハンバ
ーグ、チキンステーキ
●調理済み冷凍食品 … 55
フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍焼き
おにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／
冷凍餃子

ヘルシーメニュー

揚げもの
●鶏のから揚げ … 56
●ヒレカツ
(チキンカツ／白身魚のフライ/
えびのガーリックフライ) … 56
煎りパン粉の作りかた … 56
●きすのヘルシー天ぷら … 56
(えび／いか／あなご／れんこん/
かぼちゃ／さつまいも)

焼きもの

●チキンのハーブ焼き … 57
●鶏手羽先のつけ焼き … 57
●豚肉の野菜ロール … 57
●ピーマンの肉づめ … 57

炒めもの

●焼きそば … 58
●牛肉とピーマンの細切り炒め
(チンジャオロウスー) … 58
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め
(ホイコーロウ) … 58
●八宝菜 … 59
●鶏肉ときのこの中華炒め … 59



いっしょ煮炊飯

〔ごはん類メニュー〕
●ご飯 … 60
●赤飯(おこわ) … 60
●ピラフ … 60
●炊き込みご飯 … 60
〔おかず類メニュー〕
●肉じゃが … 61
●カレー … 61
●かぼちゃのそぼろ煮 … 61
●ロールキャベツ … 61

お総菜2品

豚バラ肉の香味焼き … 62
鮭のムニエル … 62
野菜のオープン焼き … 62
トマトファルシー … 62

お菓子2品

タルトレット … 63
ブチパイ … 63

お菓子

チーズチップス … 64
べっこうあめ … 64
大福もち … 64
プリン … 64

〔クッキーいろいろ〕

●型抜きクッキー … 65
●絞り出しクッキー … 65
●ロッククッキー … 65
●シフォンケーキ(ブレン) … 66
ロールケーキ … 67
マドレーヌ … 67
アップルパイ … 68
りんごのプリザーブ
スティックパイ … 68
シュークリーム … 69
カスタードクリーム … 69

●デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) … 70
共立て法の作りかた … 70
●チーズケーキ … 71
パウンドケーキ … 71
チョコバナナケーキ
●ガトーショコラ
(チョコレートケーキ) … 72
バームクーヘン … 72
フルーツクラフティー … 72

パン

〔食パンいろいろ〕
●角形食パン … 73
●山形パン … 73
●胚芽入り山形パン … 73
●ミニ山形パン … 73
●バターロール(ロールパン) … 74

〔パンいろいろ〕
●スイートロール … 75
●レーズンパン … 75
●オニオンロール … 75

〔フランスパンいろいろ〕
フランスパン(バタール・クーペ) … 76
ベーコンエピ … 77
シャンピニオン … 77
ピザ … 77
トースト … 77

レンジで発酵

〔かんたんパン〕
かんたんパン(シンプルパン) … 78
ピザ・ミニピザ … 79
レーズンパン … 79
セサミパン … 79

〔ヨーグルト〕
ヨーグルト … 80
チーズ風ヨーグルト
ヨーグルトソース

〔納豆・甘酒〕
納豆 … 81
甘酒 … 81

肉

●ローストチキン … 82
●ローストビーフ … 83
スペアリブ … 83
焼き豚 … 84
焼きとり(レバー) … 84
鶏肉のあえもの … 84

〔赤ワインを使った煮もの〕
鶏肉のワイン煮 … 85

300℃オープンメニュー

ハンバーグ … 85
焼き春巻き … 86
あじのムニエル(鮭／白身魚) … 86

白角皿を使ったリレー加熱メニュー

ミートローフ … 86
えびと野菜のパエリア … 87
チキンカチャトーレ … 87
かますの香草焼き(きす／いさき) … 87

グリル陶板焼きメニュー

トースト&ベーコンエッグ … 88
ナン … 88
ポップコーン(かきもち) … 88
ナシゴレン … 88
海鮮風チヂミ … 89
カルツォーネ … 89
ピタパン
ねぎみそロール

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g) (1ml=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ	大さじ	カップ		小さじ	大さじ	カップ
水・酢・酒	(5ml)	(15ml)	(200ml)	トマトピューレ	(5ml)	(15ml)	(200ml)
しょうゆ・みりん・みそ	5	15	200	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

このククレットガイ
ドに使用している計
量カップ・スプーン
の質量(重量)は表の
とおりです。

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は15ページ、酒は46ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 5葉菜	●	200g	2分 ～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	ゆで野菜 5葉菜			
果菜	なす		●	200g	1分30秒 ～2分
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜			
	グリーンアスパラガス	5葉菜		200g	2分 ～2分30秒
	さやいんげん さやえんどう				
	とうもろこし	ゆで野菜			
	かぼちゃ	5葉菜			
根菜	にんじん さつまいも	ゆで野菜 6根菜	●	200g	3分30秒 4分
	ごぼう れんこん	ゆで野菜			
	じゃがいも 大根	6根菜		150g	約4分
				300g	5分30秒～6分
ヘルシー(炒めもの)	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 八宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	ヘルシー 炒めもの	●	標準量	7～8分
牛乳	2牛乳		×	200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	5～7分	まぐろ(ブロック)	200g	4～6分
薄切り肉	200g	4～6分	いか(ロール)	100g	2～3分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 6～7分	切り身魚	1切れ (100g)	2～3分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

※解凍後3～5分放置して自然解凍します。


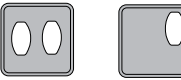






オーブン調理

- 手動調理での付属品は黒角皿(2枚または1枚)を皿受棚に入れて使用します。
- 白角皿は使えません。

メニュー名		オート調理	手動調理の目安					記載ページ
			分量	角皿	温度	加熱時間		
予熱なし	予熱あり							
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	9グラタン	各4皿	黒角皿(上段)	220℃	約30分	約28分	52・53
	各8皿		黒角皿(上下段)	約42分		約38分		
	焼き皿1皿		黒角皿(上段)	220℃	約30分	約28分		
	焼き皿2皿		黒角皿(上下段)		約40分	約36分		
	焼き皿1皿		黒角皿(上段)		約30分	約28分		
	焼き皿2皿		黒角皿(上下段)		約40分	約36分		
4皿	黒角皿(上段)	約34分	約31分					
8皿	黒角皿(上下段)	約45分	約42分					
ケーキ	シフォンケーキ プレーン	お菓子 シフォンケーキ	各直径20cm	黒角皿(下段)	160℃	約58分	約56分	66
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	お菓子 スポンジケーキ	直径18cm		160℃	約50分	約48分	70
			直径21cm			約54分	約52分	
	チーズケーキ	お菓子 スポンジケーキ	やや強	直径21cm	160℃	約56分	約54分	71
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子 クッキー	各角皿2枚	黒角皿(上中段)	150℃	約34分	約24分	65
	各角皿1枚	黒角皿(上段)	約28分	約25分				
パン	バターロール	パン	24個	黒角皿(上下段)	150℃	約30分	約26分	74
	スイートロール レーズンロール オニオンロール	バターロール	12個	黒角皿(上段)		約27分	約24分	
			各18個	黒角皿(上下段)		約30分	約26分	75
			各9個	黒角皿(上段)		約27分	約24分	
	山形パン 角形食パン 胚芽入り山形パン	パン 山形パン	一斤分	黒角皿(中段)	180℃	40～42分	35～37分	73
	ミニ山形パン	パン 山形パン	弱	パウンド型 3個分		//	約30分	

オーブンメニューの食品の置きかたとポイント

※クッキーを黒角皿2枚で焼くときは上段と中段に入れて焼きます。

グラタン (黒角皿)	シュークリーム (黒角皿)	バターロール (黒角皿)	山形パン、パウンドケーキ (黒角皿)	かんたんパン (白角皿)レンジ発酵
黒角皿2枚(上段・下段)  黒角皿1枚(上段)  2皿は中央に並べる。 1皿のときは右奥に寄せる。 焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	黒角皿2枚(上段・下段)  手前 手前 黒角皿1枚(上段)  手前 焼きむらが気になるときは残り時間5～8分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	黒角皿2枚(上段・下段)  手前 手前 黒角皿1枚(上段)  手前 焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	山形パン(中段) パウンドケーキ(下段)  手前 黒角皿にタテ向きにのせて焼きます。	 テーブルプレートに置きます。(皿受棚には入れない。)

- ※ オープン温度の目安は市販の料理ブックの設定温度より20℃ほど低く設定し予熱をしないで焼き上げた方が焼きむらが緩和されます。
- ※ 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは調理途中で上下段を入れ替えます。
- ※ 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。

お酒のあたたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。
130ml(徳利1本)40～50秒
180ml(コップ1杯または徳利1本)
50秒～1分10秒



【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



湯せん

付属品は使用しない

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** **約2分30秒** 加熱します。トースト用のぬりバターにするとときは **レンジ100W** を使い **約2分30秒** 加熱してやわらかくします。



とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** **5～6分** 加熱します。



- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

インスタント食品

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように400～500mlを入れて図のようにラップをします。 調味料はメーカーの指示に従って加えます。 容器は、めんが、水面から出ない大きさのものを使います。 加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ700W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。 おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどとりみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。 (袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけるなど、メーカーの指示に従い、手動調理で加熱します。)	あたため または 1ごはん

乾 燥

付属品は使用しない

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖 各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** **1～2分** ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** **4分30秒～5分** 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩少々で味をつけます。



アイデアメニュー



いちごジャム

付属品は使用しない

レンジ700W 約8分
レンジ700W 4～5分

カロリー 約800kcal

材料
いちご 300g
砂糖 150～200g
④ レモン汁 大さじ1
サラダ油 1～3滴

作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{3}{8}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- ② **レンジ700W** **約8分** 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** **4～5分** 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。



手作りもち

付属品は使用しない

レンジ700W 2分30秒
～3分

カロリー 約570kcal

材料(4人分)
もち米 カップ1(160g)
水 80～90ml
(1ml=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
- ③ ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** **2分30秒～3分** 加熱します。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
- ⑤ ひと口大にちぎり、あんやなっとうなどであえます。

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

簡単利用

付属品は使用しない

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おいをしないで **レンジ700W** **約2分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ700W** **30～40秒** です。



果実酒

付属品は使用しない

レンジ700W 約5分

梅酒

カロリー 約1980kcal

材料
青梅 500g
ホワイトリカー カップ4 $\frac{1}{2}$
グラニュー糖 100～200g

作りかた

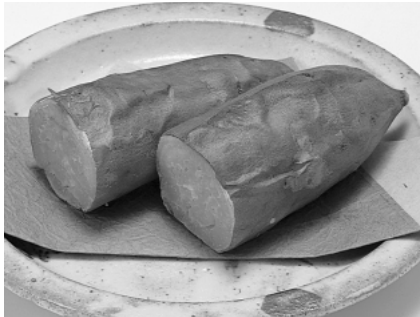
- ①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖 好みで加減を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** **約5分** 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- ②清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としぶたをし **レンジ700W** **50秒～1分30秒** 加熱します。



焼きいも

仕上がり調節 **強**

ヘルシー

焼きもの

レンジ

グリル

上段

加熱時間の目安 2本で約26分
カロリー(1本分) 約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) … 2 ~ 4本

作りかた
さつまいもは白角皿にのせた焼網に並べて**上段**に入れ **ヘルシー** **焼きもの**(2度押し **強**)で加熱します。

〔ひとくちメモ〕

じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ペークドポテトに。さつまいもの分量が100g未満のオート調理はできません。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は44ページ参照)

料理に合わせた下ごしらえを葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



イタリアンサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜

5葉菜

6根菜

レンジ

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
④ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
レモン汁 …… 大さじ1
こしょう …… 少々
オリーブオイル …… カップ½
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、**ゆで野菜** **5葉菜** で加熱してざるにとります。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **ゆで野菜** **6根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ④ ボールに ④ を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ 材料すべてを ④ のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



筑前煮

付属品は使用しない

レンジ700W

約8分

レンジ200W

約50分

カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 200g
にんじん(乱切り) …… 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) …… 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) …… 100g
干しいたけ(もどして石づきを取る) …… 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) …… 1枚
だし汁 …… カップ1
酒 …… 大さじ3
④ 砂糖 …… 大さじ4
しょうゆ …… カップ¼
サラダ油 …… 適量

作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- ② 容器に①と合わせた ④ を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし **レンジ700W** 約8分、**レンジ200W** 約50分リレー加熱し、かき混ぜます。(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

煮もののコツ

大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



鮭のホイル焼き

オープン

210

25分

上段

カロリー(1個分) 約200kcal

材料(4個分)
生鮭1切れ(約80gのもの) …… 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
玉ねぎ(薄切り) …… 1½個(約200g)
レモン(薄切り) …… 4枚
バター(5mm角に切る) …… 40g
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた

- ① 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に玉ねぎを等分のにのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて黒角皿に並べ、**上段**に入れ **オープン** **210** **25分** 加熱します。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

付属品は使用しない

生解凍

3さしみ

レンジ

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)
冷凍いか …… 300g
真砂あえ
たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)
酒 …… 少々
うにあえ
練りうに …… 大さじ1
卵黄 …… ½個分
酒 …… 少々
木の芽あえ
白みそ …… 大さじ1
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
酒 …… 少々
木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた

- ① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **生解凍** **3さしみ**(1度押し)で解凍します。
- ② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕

衣のかたさは酒、だし汁で加減します。**生解凍**のコツは19ページを参照します。



鮭の塩焼き

グリル

20 ~ 26分

上段

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ
塩 …… 少々

作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 黒角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ③ ②を**上段**に入れ **グリル** **20 ~ 26分** 焼きます。
- ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕

塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)やさんま、あじなどの丸身の魚(2~4尾)も **グリル** **28 ~ 30分** 同様にして焼きます。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** **16 ~ 20分** 焼きます。



ベーコンエッグ

付属品は使用しない		
レンジ	500W	約2分
レンジ	500W	30～40秒

カロリー（1個分） 約110kcal

材料(1個分)
卵 …………… 1個
ベーコン(1cm角に切る)…………… ⅓枚
玉ねぎ(薄切り)…………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし **レンジ200W** 2分～2分30秒 加熱します。

【ひとくちメモ】
●器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
●ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草 20g を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

注意

卵を **レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると破裂します。
必ず **レンジ200W** で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
●**レンジ200W** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ハム入りスクランブルエッグ

付属品は使用しない		
レンジ	500W	約2分
レンジ	500W	30～40秒

カロリー（1個分） 約110kcal

材料(4人分)
卵 …………… 2個
バター(きざむ)…………… 大さじ⅓
ハム(5mm角に切る)…………… 50g
生クリーム…………… 大さじ2
塩…………… 少々
砂糖…………… 小さじ⅓
こしょう…………… 少々

作りかた
① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、**A**を加えてかき混ぜます。
② **レンジ500W** 約2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び **レンジ500W** 30～40秒 加熱してかき混ぜます。

いり卵

付属品は使用しない		
カロリー（1個分） 約90kcal		



材料・作りかた
① 卵(1個)を耐熱コップに割り入れ、砂糖(小さじ1)、塩(少々)を加えて箸でよくかき混ぜます。
② **レンジ500W** 50秒～1分 加熱しますが、途中でふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



茶わん蒸し

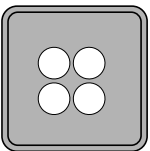
付属品は使用しない		
オープン	140	下段
34～38分		

カロリー（1人分） 約130kcal

材料(4人分)
卵液(卵 1 にだし汁約3の割合)
卵 …………… 3個(約150ml)
A だし汁…………… 450～500ml
しょうゆ、塩…………… 各小さじ⅓
みりん…………… 小さじ1
鶏肉(そぎ切り)…………… 約40g
酒…………… 少々
えび(殻つき)…………… 4尾
かまぼこ(薄切り)…………… 8枚
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)…………… 8切れ
ゆでぎんなん…………… 8個
三つ葉…………… 適量

(1ml = 1cc)

作りかた
① ボールで卵をよくときほぐし、**A**を加えて混ぜ、裏ごしします。
② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ200W** 約2分30秒 加熱します。
④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
⑤ ④を黒角皿に下図のように並べ、**下段**に入れ **オープン** 140 34～38分 加熱し、残時間15分くらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど蒸らし、三つ葉のせます。



ご飯

付属品は使用しない		
レンジ	700W	約7分
レンジ	200W	20～25分

カロリー（1人分） 約260kcal

材料(4人分)
米…………… カップ2(320g)
水…………… 440～480ml

(1ml = 1cc)

作りかた
① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして **レンジ700W** 約7分、**レンジ200W** 30～35分 リレー加熱し、塩を加えます。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこばれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間		(1ml=1cc)	
米の量	水の量	レンジ700W	レンジ200W
カップ1(160g)	240～260ml	約 5 分	約 15 分
カップ3(480g)	640～700ml	約 9 分	約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間		(1ml=1cc)	
米の量	水の量	レンジ700W	レンジ200W
カップ⅓(40g)	300ml	約 4 分	約 25 分

おかゆ(白がゆ)

付属品は使用しない		
レンジ	700W	約7分
レンジ	200W	30～35分

カロリー（1人分） 約70kcal

材料(4人分)
米…………… カップ⅓(80g)
水…………… 600ml
塩…………… 少々

(1ml = 1cc)

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして **レンジ700W** 約7分、**レンジ200W** 30～35分 リレー加熱し、塩を加えます。

赤飯(おこわ)

付属品は使用しない		
レンジ	700W	12～14分

カロリー（1人分） 約310kcal

材料(4人分)
もち米…………… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)…………… 約80g
ささげのゆで汁…………… 280～320ml
水…………… 少々
ごま塩…………… 少々

(1ml = 1cc)

作りかた
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ700W** 12～14分 加熱し、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】
●ささげの量は好みで加減します。
●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅓くらいです。

●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)		
米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1 (160g)	160～ 180ml	約10分
カップ3 (480g)	460～ 480ml	約18分

グラタン
いろいろ

9グラタン

オープン

上段

グラタンのコツ

●分量は
1～8皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は黒角皿で1段に、5皿以上は2段にします。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。また市販の冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは
黒角皿(2段) 黒角皿(上段)

(上段) (下段) 2皿は中央に1皿のときは並べる。奥に寄せます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は「オープン」220で様子をしながらさらに焼きます。

●冷凍グラタンを焼くときは
加熱室は冷ましてから「9グラタン」で同様に焼きます。加熱室が熱いときは仕上がり調節を「強」にするか、手動調理します。(36ページ参照)

市販の冷凍グラタンをアルミケース皿のまま焼くとソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げてから焼くとふきこぼれは防げます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



マカロニグラタン

加熱時間の目安 4皿分) 約23分30秒
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)
マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) ½個(約100g)
① マッシュルーム缶スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) 80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)
【ひとくちメモ】
●具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら「レンジ500W」で人肌ぐらいにあたためてから焼きます。

作りかた
① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
② 深めの容器に①を入れ「レンジ700W」約4分30秒加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
⑤ ④を黒角皿に並べて上段に入れ「9グラタン」を押して、さらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは黒角皿を上段と下段に入れ「9グラタン」を押して焼く)

ホワイトソース

作りかた
① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ「レンジ700W」で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
② 牛乳を少しずつ加えながらのばし「レンジ700W」で途中かき混ぜながら加熱します。

分 量		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
	バター	30g	40g	50g	100g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱「レンジ700W」	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	② 牛乳を加えて加熱「レンジ700W」	2～4分	4～6分	8～10分	18～20分



ラザニア

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは52ページ参照) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ... 120g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
① 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
② バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
③ ②を黒角皿にのせて上段に入れ「9グラタン」を押してさらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは黒角皿を上段と下段に入れ「9グラタン」を押して焼く)



えびのドリア

加熱時間の目安 4人分) 約23分30秒
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)
むきえび(背わたを取る) 200g
① 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
生しいたけ(薄切り) 4枚
バター 25g
ホワイトソース(材料・作りかたは52ページ参照) カップ2
冷やご飯 400g
バター 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
① 深めの耐熱容器に①を混ぜ入れて「レンジ700W」約3分30秒加熱し、ホワイトソースであえます。
(材料が2倍のときは約6分加熱)
② 大きめの耐熱容器にバターを入れ「レンジ200W」約50秒加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして「レンジ700W」約1分20秒加熱します。
(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)
③ バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、黒角皿にのせて上段に入れ「9グラタン」を押してさらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは黒角皿を上段と下段に入れ「9グラタン」を押して焼く)



なすとトマトの
チーズグラタン

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) 3個(約200g)
サラダ油 大さじ2～3
トマト 大2個(約400g)
牛ひき肉 200g
① 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
バター 25g
塩、こしょう、ナツメグ 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
① フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
② トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
③ ①を耐熱容器に入れて「レンジ700W」約2分10秒加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
(材料が2倍のときは約3分30秒加熱)
④ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
⑤ ④を黒角皿にのせて上段に入れ「9グラタン」を押してさらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは黒角皿を上段と下段に入れ「9グラタン」を押して焼く)

パ リ ッ 庫 網 焼 き

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の白角皿にのせた焼網に並べレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
さつま揚げ……………100～600g
または厚揚げ……………1～4枚(150～600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵**(1度押し)で焼きます。



焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………2～6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵**(1度押し)で焼きます。

●掲載している食品の
パッケージ写真は参考例です。

手間いらずで焼きあての味
チルド食品
**パ
リ
ッ
庫** 網焼き
(1度押し)

**パ
リ
ッ
庫** 網焼き
7 冷蔵 レンジ
オープン **中段**



焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)……………4～10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵**(1度押し)で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕
●うなぎのかば焼き(1～2串)は **仕上がり調節** **弱** で同様に焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

注意

**パ
リ
ッ
庫** 網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g未満のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ＆レモン



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1～6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵**(1度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パ リ ッ 庫 網 焼 き の コ ツ

●分量は
1人分(約100g)～4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)

●冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたためは
**パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵**(1度押し) **弱** で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、黒角皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べて**上段**に入れ **オ
ー
プ
ン** **220** で様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
**パ
リ
ッ
庫** 網焼き
(2度押し)

**パ
リ
ッ
庫** 網焼き
8 冷凍 レンジ
オープン **中段**



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約14分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……………100～300g

作りかた
包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍**(2度押し)で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約12分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2～18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍**(2度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



冷凍焼きおにぎり

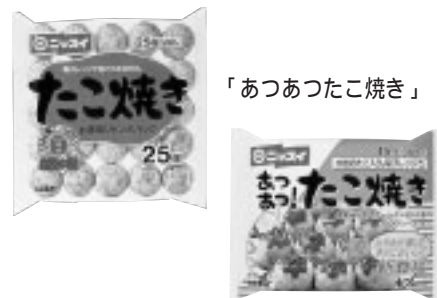
加熱時間の目安 200gで約10分

材料
冷凍焼きおにぎり…………… 2～10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍**(2度押し)で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約14分

材料
冷凍たこ焼き…………… 6～20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍**(2度押し)で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約8分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) …… 4～12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍**(2度押し) **弱** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 200gで約17分

材料
冷凍餃子…………… 6～18個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、白角皿にのせた焼網に、焼き色をつけた面を上にして並べて**中段**に入れ **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍**(2度押し) **強** で焼きます。

ヘルシーメニュー

ヘルシー揚げもの (1度押し)

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1個分) 約89kcal

材料(10個分)

きす(開いたもの)…………… 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1 強
卵(ときほぐす)…………… 大 ½ 個
天かす …………… 約60g

作りかた

- ① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- ② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
- ③ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの (1度押し) 弱 で加熱します。

【ひとくちメモ】

- きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
- 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

ヘルシー揚げもののコツ

●分量は

表示の分量の ½ 量～表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

●汁気は

衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は

衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

●パン粉以外の衣は

天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいに つきます。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合はそのまのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1 強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヒレカツ

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1 個分) 約60kcal

材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり)…………… 400g
塩、こしょう …………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1 強で作る)…………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2 強
卵(ときほぐす)…………… 大1個

作りかた

- ① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ③ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの (1度押し) で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
- 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。
- 大正えびまたはブラックタイガーに、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



ヘルシー揚げもの
オープン グリル
上段



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(18個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの)…………… 3枚
しょうゆ …………… 大さじ3
酒 …………… 大さじ2
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ2
にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ2
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ4 ½

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
- ③ 黒角皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの (1度押し) で加熱します。

ヘルシー焼きもの (2度押し)

食品の余分な油を落とし中は「しっとり」
表面は「こんがり」焼上げます

ヘルシー
焼きもの

レンジ
グリル

上段

チキンのハーブ焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき) …… 3枚(約670g)
④ 塩、こしょう …………… 各適量
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ 生または乾燥品) …… 各少々

作りかた

- ① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
- ② 白角皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 強 で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料

鶏手羽先 …………… 8本(約480g)
④ しょうゆ …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ1 ½ 弱

作りかた

- ① 鶏手羽先は、合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけます。
 - ② 白角皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ ヘルシー 焼きもの (2度押し) で加熱します。
- 【ひとくちメモ】
- 鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。



豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約80kcal

材料(12個分)

豚ロース肉(薄切り) …… 12枚(300～350g)
④ しょうゆ …………… 大さじ1 強
酒 …………… 大さじ1 強
⑥ にんじん(5cm長さの棒状に切る) …… 120g
さやいんげん …………… 120g

作りかた

- ① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。
- ② ⑥を合わせてラップで包み ゆで 野菜 5葉菜 で加熱し、12等分にしておきます。
- ③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にして巻きます。
- ④ 白角皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ ヘルシー 焼きもの (2度押し) で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

ヘルシー焼きものコツ

●分量は

チキンのハーブ焼きは、1～4枚です。枚数によって仕上がり調節を使い分けます。1～2枚は仕上がり調節 中、3～4枚は仕上がり調節 強 にします。この分量以外のオート調理はできません。

●白角皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)

ピーマン …………… 8個
④ 玉ねぎ みじん切り) …… 大 ½ 個(約130g)
バター …………… 大さじ1 (約13g)
⑥ 豚ひき肉 または合びき肉) …… 260g
パン粉 …………… 20g
卵 …………… 大1個
塩 …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々
小麦粉 …………… 適量

作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ レンジ 700W 約2分 加熱して、あら熱をとります。
- ② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
- ③ ボールに⑥と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
- ④ 白角皿にのせた焼網に、③を並べ ヘルシー 焼きもの (2度押し) で加熱します。

●加熱後、白角皿を取り出すとき

傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁が白角皿上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、白角皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。



油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。

付属品は使用しない	
ヘルシー	レンジ
炒めもの	

焼きそば

加熱時間の目安	約 5 分
カロリー(標準量)	約430kcal

材料(標準量)(1~2人分)	
焼きそば用めん(ソース付).....	1 袋
野菜ミックス (約250gのもの).....	1 袋
豚薄切り肉 (ひと口大に切る).....	50g
塩、こしょう.....	少々

作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
- ② ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安	約 5 分
カロリー(標準量)	約370kcal

材料(標準量)(2~3人分)	
牛もも肉(細切り).....	150g
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)...	4 個
ゆでたけのこ(細切り).....	50g
しょうゆ.....	小さじ1
オイスターソース.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
② 砂糖.....	小さじ1
鶏がらスープ(顆粒).....	小さじ1
片栗粉.....	小さじ1

作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約 1/2 袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。



豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安	約 5 分
カロリー(標準量)	約380kcal

材料(標準量)(2~3人分)	
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る).....	100g
① キャベツ(ひと口大に切る).....	100g
にんじん(薄切り).....	50g
ピーマン(種を取り、乱切り).....	2 個
ねぎ(5mm幅の斜め切り).....	50g
② みそ.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
③ 砂糖.....	小さじ1
豆板醤.....	小さじ1/2
片栗粉.....	小さじ1/2

作りかた

- ① 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約 1/2 袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

ヘルシー炒めもののコツ

- 分量は表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして耐熱温度が140 以上のものを使います。
- 加熱が足りないときはレンジ500Wで、様子を見ながら加熱します。



八宝菜

加熱時間の目安	約 6 分
カロリー(標準量)	約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)

①	豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る).....	50g
	えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る).....	4 尾
②	白菜(ひと口大のそぎ切り).....	150g
	ねぎ(5mm幅の斜め切り).....	50g
	ゆでたけのこ(薄切り).....	50g
	しいたけ(そぎ切り).....	2 枚
	にんじん(薄切り).....	25g
	さやえんどう(筋をとる).....	4枚
	鶏がらスープ(顆粒).....	小さじ2
	酒.....	大さじ1
③	砂糖.....	小さじ1/2
	片栗粉.....	小さじ1
	ごま油.....	小さじ1/2
	塩、こしょう.....	少々

作りかた

- ① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約 1/2 袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。



鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安	約 6 分
カロリー(標準量)	約400kcal

材料(標準量)(2~3人分)

鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る).....		100g
①	まいたけ(小房に分ける).....	1 バック
	しめじ(小房に分ける).....	1 バック
	にんにくの芽(5cm長さに切る).....	100g
	にんじん(せん切り).....	30g
	しょうゆ.....	大さじ1/2
	酒.....	大さじ1
②	砂糖.....	小さじ1/2
	オイスターソース.....	大さじ1/2
	豆板醤.....	小さじ1/2
	片栗粉.....	小さじ1
	塩、こしょう.....	少々

作りかた

- ① 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

お総菜2品

主菜とつけ合わせの組み合わせのように、一度に2つのお総菜ができます。
上段メニューと下段メニューの組み合わせは自由です。

オープン	210	上段・下段
	36～38分	



焼くときは

上段メニューと下段メニューの中から好みのものを選び、2段にして入れ **オープン** 210 36～38分 焼きます。

上段メニュー



豚バラ肉の香味焼き

上段	カロリー	約3870kcal
----	------	-----------

材料(角皿1枚分)
豚バラ肉(3cm幅に切る)…………… 約800g
市販の焼き肉のたれ…………… 100ml

- 作りかた
- ① 豚バラ肉に軽く塩、こしょう(分量外)をすり、合わせた市販の焼肉のたれにつけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
 - ② 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、汁気をきった①を並べ、**上段**に入れます。



鮭のムニエル

上段	カロリー(1切れ分)	約260kcal
----	------------	----------

材料(6切れ分)
生鮭(1切れ約100gのもの)…………… 6切れ
塩、こしょう…………… 各少々
小麦粉(薄力粉)…………… 各少々
バター(**レンジ** 200W 約2分 加熱してとく)…………… 50g
タルタルソース…………… 適量

- 作りかた
- ① 鮭は全体に塩、こしょうをして小麦粉をふります。
 - ② 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、全体にとかしバターをふりかけて **上段**に入れます。

下段メニュー



野菜のオープン焼き

下段	カロリー	約790kcal
----	------	----------

材料(角皿1枚分)
じゃがいも…………… 2個
にんじん(2cm厚さの輪切りにして、面取りするか、シャトー切り)…………… 2本
かぼちゃ(2cm厚さに切り、面取りする)…………… 300g
ブロッコリー(小房に分けサッとゆでる)…………… 200g
塩、こしょう…………… 各少々
バター(**レンジ** 200W 約1分30秒 加熱してとく)…………… 30g



トマトファルシー

下段	カロリー(1個分)	約140kcal
----	-----------	----------

材料(9個分)
トマト(1個約150gのもの)…………… 9個
ツナ缶 オイル漬け、軽く油をきる)…………… 大1缶(約150g)
④ パン粉…………… 20g
にんにく(みじん切り)…………… 1片
バジル…………… 小さじ1
バター(**レンジ** 200W 約2分 加熱してとく)…………… 50g
プロセスチーズ(細かくきざんだもの)…………… 大さじ4½
パセリ(みじん切り)…………… 少々
塩・こしょう…………… 少々

- 作りかた
- ① トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきります。中身は種を取り、細かくきざんでおきます。
 - ② 容器に④と①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをします。
 - ③ ②の中身を①のトマトに詰め、とかしバターとチーズをふります。
 - ④ アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒角皿に、③を並べて **下段**に入れます。

お菓子2品

上段でタルトレット、下段でプチパイのように2種類のお菓子が一度に作れます。

オープン	170	上段・下段
	32～36分	



タルトレット

上段	カロリー(1個分)	約100kcal
----	-----------	----------

材料(直径6.5cmの金属製タルト型16個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 170g
バター(室温にどす)…………… 90g
砂糖…………… 40g
卵(ときほぐす)…………… 小1個
バニラエッセンス…………… 少々

- 作りかた
- ① ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
 - ② ①に卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜてからひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませます。
 - ③ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で5mm厚さにのばし、型よりひと回り大きく切ります。
 - ④ バター(分量外)をぬった型に③の生地をのせ、ぴったりと敷き、フォークなどで底全体に穴をあけて黒角皿に並べ、 **上段**に入れます。
 - ⑤ 熱いうちに型からはずし、冷ましてから好みのフルーツやホイップクリーム、カスタードクリーム(材料・作りかたは69ページ参照)などで飾ります。

焼くときは

上段メニューと下段メニューを2段にして入れ **オープン** 170 32～36分 焼きます。



プチパイ

下段	カロリー	約470kcal
----	------	----------

材料(黒角皿1枚分)
冷凍パイシート(1枚約100gのもの・10～15分間室温で解凍する)…………… 2枚
つやだし用卵
卵…………… ½個
塩…………… 小さじ¼
お好みのくだもの(スライスする)…………… 適量
粉砂糖…………… 適量

- 作りかた
- ① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばしてそれぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせます。
 - ② アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒角皿に①を並べ、つやだし用卵をぬり、 **下段**に入れます。
 - ③ 焼き上がったら、粉砂糖をふります。

【ひとくちメモ】

- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。



チーズチップス

付属品は使用しない

レンジ 700W	3分40秒 ~4分30秒
----------	-----------------

カロリー 約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する)..... 3枚
① 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、
ドライパセリ、スライスアーモンド、
荒びきブラックペッパー、カレー粉、
桜えびなど..... 各少々

作りかた
① チーズに①の中から好みのものを選んでのせます。
② テーブルプレートにオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて並べ レンジ 700W 3分40秒~4分30秒
途中様子を見ながら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕
型抜きで工夫をするときれいです。



べっこうあめ

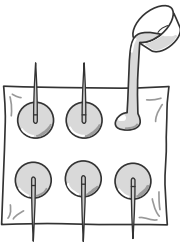
付属品は使用しない

レンジ 700W	2分~ 2分30秒
----------	--------------

カロリー 約150kcal

材料
砂糖..... 大さじ4
水..... 大さじ1

作りかた
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 700W 約2分~2分30秒
加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



大福もち

付属品は使用しない

レンジ 700W	40~50秒
----------	--------

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 700W 40~50秒
加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



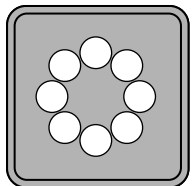
プリン

オープン	140 30~34分	下段
------	---------------	----

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
カラメルソース
① 砂糖..... 60g
水..... 大さじ2
水..... 大さじ1
卵液
② 牛乳..... カップ2
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々

作りかた
① 耐熱容器に①を入れ レンジ 500W 3~4分
様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
③ 容器に②を合わせて入れ レンジ 500W 約2分
加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
④ 黒角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べて 下段 に入れ オープン 140 30~34分
加熱し、残時間15~20分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに加熱します。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



クッキー いろいろ

お菓子
クッキー

オープン



型抜きクッキー

加熱時間の目安 約30分
カロリー 約3050kcal

材料(角皿2枚・98個分)
小麦粉(薄力粉)..... 340g
バター(室温にもどす)..... 170g
砂糖..... 120g
卵(ときほぐす)..... 大1個
バニラエッセンス..... 少々

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
作りかた

① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒角皿2枚に並べて 上段と中段 に入れ お菓子 クッキー (3度押し)で焼きます。
(1段のときは黒角皿を 上段 に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)



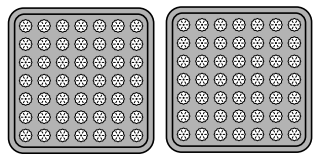
絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約30分
カロリー 約2580kcal

材料(角皿2枚・98個分)
小麦粉(薄力粉)..... 260g
バター(室温にもどす)..... 160g
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 1 1/2 個(80g)
バニラエッセンス..... 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
② 黒角皿2枚にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って 上段と中段 に入れ お菓子 クッキー (3度押し)で焼きます。1段のときは黒角皿を 上段 に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)



クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
焼き上がったらずぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずぎることがあります

ロッククッキー

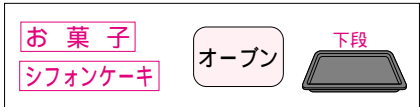
加熱時間の目安 約30分
カロリー 約2590kcal

材料(角皿2枚・98個分)
① 小麦粉(薄力粉)..... 240g
ベーキングパウダー..... 小さじ1
バター(室温にもどす)..... 80g
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 1個
スライスアーモンド..... 120g

作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、①をふるい入れて混ぜます。
② アルミホイルを敷いた黒角皿2枚に①をスプーンで落として、 上段と中段 に入れ お菓子 クッキー (3度押し)で焼きます。1段のときは黒角皿を 上段 に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)



シフォンケーキ(プレーン)



加熱時間の目安 約46分
カロリー 約1580kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
① 小麦粉(薄力粉)…………… 100g
② ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …………… 4個分
卵白 …………… 5個分
塩 …………… ひとつまみ
砂糖 …………… 100g
③ 水 …………… 70ml
④ レモン汁 …………… 大さじ1
⑤ レモンの皮(すりおろす)…………… 1個分
サラダ油 …………… 60ml

(1ml=1cc)

作りかた
① ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく混ぜます。
② ①に②を合わせて加え、よく混ぜ、サラダ油を加えてさらによく混ぜます。
③ ②に③を合わせてふるい入れ、粉がきちんと混ざるまで、ハンドミキサーの低速でしっかりと混ぜます。
④ 別のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで、卵白が白く大きく泡立つまで泡立てます。
⑤ ④に残りの砂糖を2回に分けて入れながら、ツノが立つまで泡立てます。
⑥ ③に⑤の½量を加え、ハンドミキサーを低速にしてしっかりと混ぜ、さらに残りの½量も混ぜます。

⑦ 最後に残った⑤を、白い部分が残らないように軽く混ぜます。
⑧ ⑦を、やや高め的位置から型に流し入れます。型の底を台につけたまま、型を左右にゆすって生地を平らにしたら、型をトントンと2～3回打ちつけて泡抜きをし、黒角皿にのせて下段に入れお菓子シフォンケーキ(2度押し)で焼きます。
⑨ 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。
⑩ 冷めたら、まずパレットナイフなどを型の側面と生地の上に深く差し込み、静かに型に沿って動かしながら一周させます。
⑪ 中央部分も同じように、ナイフをいれて一周させて生地をはがします。ひっくり返して、回りの型をそっとはずし、底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型をはずします。

〔ひとくちメモ〕

卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもいいでしょう。オリーブオイルでもかまいません。

シフォンケーキのコツ

直径14～23cmのケーキが作れます。				
材料	大きさ	直径14cm	直径17cm	直径23cm
小麦粉(薄力粉)		40g	60g	160g
ベーキングパウダー		小さじ¼	小さじ¼	小さじ¾
卵黄		1½個分	3個分	8個分
卵白		1½個分	3個分	8個分
塩		少々	少々	ひとつまみ
砂糖		40g	60g	160g
水		30g	40g	110g
レモン汁		大さじ⅓	大さじ⅓	大さじ2
レモンの皮		½個分弱	½個分	1個分
サラダ油		20ml	30ml	90ml
作りかた		お菓子	シフォンケーキ	
加熱時間の目安		弱 約35分	やや弱 約39分	やや強 約51分

(1ml=1cc)

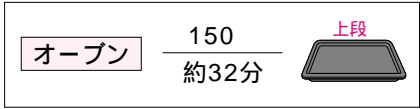
卵黄生地の固さはさらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
卵は、新鮮な冷えたものを卵白は10 が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えたものを使いしょう。
メレンゲをしっかりと泡立てるとベーキングパウダーは必要ありません。
シフォン型はバターをぬらないバターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。
表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
シフォン型はアルミ製のものを使います。



型からは完全に冷ましてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は、強く混ぜすぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。
焼きむらが気になるときは残り時間20分ぐらいで黒角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



ロールケーキ

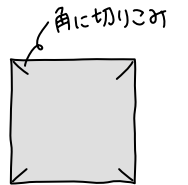


カロリー 約1130kcal

材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)…………… 80g
砂糖 …………… 80g
卵(ときほぐす)…………… 4個
バニラエッセンス…………… 少々
① 牛乳 …………… 大さじ1½
② バター …………… 大さじ2(約26g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)… 適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)
作りかた

① 黒角皿1枚に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
② ①を合わせレンジ200W 約1分30秒加熱し、溶かします。
③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④を加えて手早く混ぜます。
④ ①に②を等分に流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
⑤ ③の黒角皿を上段に入れてオープン150 約32分焼き、残時間8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。(2段のときは黒角皿2枚を上段と中段に入れて34～38分焼き、残時間10分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼く。)

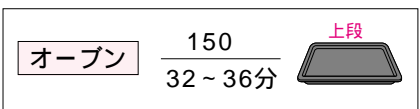


ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地で「の」の字が書けるまで、卵白の泡立てはハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。小麦粉の混ぜかたは練らないように、さっくりと混ぜます。
卵の泡立てを別立て法をするときは70ページ デコレーションケーキ 作りかた ②、③を参照します。
硫酸紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。
まわりの固さが気になるときケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたぶきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
ジャムをぬるときは向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。



マドレーヌ

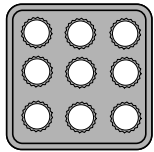


カロリー(1個分) 約220kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型9個分)
① 小麦粉(薄力粉)…………… 100g
② ベーキングパウダー …… 小さじ½
砂糖 …………… 80g
バター …………… 80g
卵(ときほぐす)…………… 2個
③ レモン汁 …………… 大さじ1
④ レモンの皮(すりおろす)…………… ½個分

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
② バターは容器に入れレンジ200W 2～3分加熱します。
(材料が2倍のときは5～6分加熱)
③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。④を加えて混ぜ、⑤をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
④ ③を型に分け入れ、黒角皿1枚に並べます。



⑤ ④を上段に入れてオープン150 32～36分焼き、残時間5～6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。(黒角皿2枚のときは上段と中段に入れて34～36分焼き、残時間8～10分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼く)
〔ひとくちメモ〕
とかしバターはあたたかいものを使います。



アップルパイ

オープン	200	上段
	35～40分	

カロリー（1枚分） 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
小麦粉(強力粉)……………100g
小麦粉(薄力粉)……………100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの)……140g
冷水……………90～110ml
りんごのプリザーブ……………適量
つやだし用卵

卵……………	1/2個
塩……………	小さじ1/4

(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。
- ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。



- ③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返します。



- ⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



- ⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



- ⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



- ⑩ 黒角皿にのせて上段に入れ、オープン200 35～40分焼きます。

アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20～30分休ませると作りやすくなります。

- 冷凍パイシートは便利市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート(1枚・約100gのもの)4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。
- 焼きむらが気になるときは残り時間10～15分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



スティックパイ

オープン	190	上段・下段
	約28分	

カロリー 約410kcal

材料

冷凍パイシート(10～15分間室温で解凍する)……………200g
シナモンシュガー……………適量

作りかた

- ① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
 - ② 黒角皿2枚にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べ、上段と下段に入れます。
 - ③ オープン 190 約28分焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。
- (1段のときは黒角皿を上段に入れ約25分焼く)
- 【ひとくちメモ】
- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80～120g)レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜレンジ700W 約8分加熱し、アクを取ってさらに5～6分加熱します。

- アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。



シュークリーム

オープン	160	上段・下段
予熱	46～50分	

カロリー（1個分） 約70kcal

材料(24個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)……………100g
バター(5～6個に切る)……………100g
④ 水……………180ml
卵(ときほぐし、室温にものす)……………4～5個
カスタードクリーム……………適量
ホイップクリーム、粉砂糖……………各適量
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ700W 4～5分加熱します。(材料が1/2量のときは約3分加熱)
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ700W 約1分30秒加熱します。(材料が1/2量のときは約1分加熱)



注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは5～6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。



カスタードクリーム

付属品は使用しない

レンジ700W	6～7分
---------	------

約1390kcal

材料(シュークリーム24個分)

牛乳……………カップ3
小麦粉(薄力粉)……………大さじ3
④ コーンスターチ……………大さじ3
砂糖……………100g
卵黄(ときほぐす)……………4個分
バター……………20g
⑥ バニラエッセンス……………少々

作りかた

- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
 - ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ700W 6～7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑥を加えて混ぜ、冷まします。
- (材料が1/2量のときは約4分加熱)

【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。
- 卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

お菓子

スポンジケーキ

オープン

下段

加熱時間の目安 約44分
カロリー 約1380kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)..... 120g
砂糖..... 120g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1
バター..... 20g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ**200W **約2分** 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
- (別立て法)



共立て法の作りかた

- ② ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立ちます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	ふくらみが悪い 全体にきめ(目)がつまっている 固くしまっている	ふくらみが悪い ぼそぼそしている きめがあらく、粉がダマになって残っている	表面に目立つシワがある 全体にきめがあら 中央部が沈む	部分的に目のつまったところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	卵の泡立てかたが足りない 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 生地を長時間放置した 砂糖の量が少なかった	小麦粉の混ぜかたが足りない 小麦粉をふるっていない	きちんと空気抜きをしていない ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) 小麦粉の量が少なかった 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15~27cmのケーキが作れます。

大きさ 材料	直径 15cm	直径 18cm	直径 24cm	直径 27cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	180g	220g
砂糖	50g	90g	180g	220g
卵	2個	3個	6個	7個
バター	10g	15g	30g	35g
牛乳	大さじ $\frac{1}{2}$	小さじ2	大さじ $1\frac{1}{2}$	大さじ2
作りかた	①	⑤	⑤	⑤
加熱時間の目安	弱 約37分	やや弱 約41分	やや強 約49分	強 約52分

●加熱室が熱いときは

オープン **グリル** 使用後、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面がフッ素加工やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。

(45ページ参照)

●共立て法のととき卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きむらが気になるときは

残り時間20分で型の前後を入れ替えます。



チーズケーキ

お菓子

スポンジケーキ

オープン

下段

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約49分
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ..... 400g
バター..... 50g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
粉砂糖..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 40g
生クリーム(室温にもどす)..... 50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... $\frac{1}{2}$ 個分

(1ml=1cc)

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



- ② ボールにクリームチーズを入れ **レンジ**200W **5~6分** 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



- ③ バターは容器に入れ **レンジ**100W **約2分** 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖 $\frac{1}{2}$ 量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

- ④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒角皿にのせ、**下段**に入れ **お菓子** **スポンジケーキ** (1度押し) **やや強** で焼きます。あら熱がとれた



ら型に入れたまま冷蔵庫で冷やしてから型はずします。

【ひとくちメモ】

- 表面の焼き色がうすい時は **グリル** で1~2分焼きます。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間20分ぐらいで型の前後を入れかえます。



パウンドケーキ

オープン

150
約65分

下段

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖..... 80g
バター(室温にもどす)..... 100g
卵ときほぐす)..... 2個
バニラエッセンス..... 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒角皿にタテにのせ、**下段**に入れます。
- ④ **オープン**150 **約65分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。
- 型の置きかたは73ページの山形パンを参照します。



ガトーショコラ

(チョコレートケーキ)

お菓子	オープン	下段
スポンジケーキ		

仕上がり調節	やや強
加熱時間の目安	約49分
カロリー	約1430kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)	
① 小麦粉(薄力粉)……………	大さじ1強
② ココア(粉末の純ココア)……………	大さじ1
③ ブラックチョコレート(きざむ)……………	
④ バター……………	90g
⑤ ラム酒(またはコアントロー)……………	小さじ2
⑥ 卵(卵黄と卵白に分ける)……………	3個
⑦ 砂糖……………	60g
⑧ 粉砂糖……………	少々

- 作りかた
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴたりと敷きます。
 - ② 容器に⑧を入れ、レンジ500W 3~4分加熱して溶かし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。
 - ③ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。
 - ④ ボールに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
 - ⑤ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に流し入れます。黒角皿にのせて下段に入れ、お菓子 スポンジケーキ(1度押し)やや強で焼きます。
 - ⑥ 型に入れたままあら熱をとり、表面のキレツやしぼみが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふります。
- 【ひとくちメモ】
- 焼きむらが気になるときは残時間20分くらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



バームクーヘン

グリル	約30分	下段
-----	------	----

カロリー	約1620kcal
------	-----------

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)	
① 小麦粉(薄力粉)……………	60g
② コーンスターチ……………	25g
③ 砂糖……………	85g
④ 卵……………	3個
⑤ バター……………	100g
⑥ バニラエッセンス……………	少々

- 作りかた
- ① 型の底にバター(分量外)をぬり、ただ硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
 - ② バターは容器に入れ、レンジ200W 2分30秒~3分加熱してときます。
 - ③ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
 - ④ ①を合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
 - ⑤ 黒角皿を下段に入れておきます。
 - ⑥ 型に生地を2~3mm厚さに流し、黒角皿にのせ、グリル 約30分にセットし、焼き色がつくまで(1回目は5~6分くらい)焼きます。焼けたらその上に再び生地を流して焼き色がつくまで(3~4分くらい)焼き、生地がなくなるまで8~10回くり返します。途中で裏返し報知音ブザーが鳴っても、そのまま焼きます。

- 【ひとくちメモ】
- 生地を流している間はドアを閉めて加熱室を冷めないようにします。



フルーツクラフティー

オープン	180 30~35分	上段
------	---------------	----

カロリー(1皿分)	約1800kcal
-----------	-----------

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)	
① 小麦粉(薄力粉)……………	60g
② ベーキングパウダー……………	小さじ¼強
③ 粉砂糖……………	60g
④ バター(室温にもどす)……………	70g
⑤ 卵(ときほぐす)……………	1½個
⑥ アーモンドプードル……………	90g
⑦ レモン汁……………	小さじ1
⑧ ラム酒……………	大さじ1
⑨ 好みのくだもの……………	適量

- 作りかた
- ① 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
 - ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。①をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
 - ③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて黒角皿にのせ、上段に入れて、オープン 180 30~35分焼きます。

- 【ひとくちメモ】
- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
 - 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分くらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



食パンいろいろ

パン	オープン	中段
山形パン		



角形食パン

加熱時間の目安	約43分
カロリー(1個分)	約940kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製ふたつき食パン型)	
小麦粉(強力粉)……………	220g
砂糖……………	小さじ4
塩……………	小さじ1強(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………	小さじ2(約5g)
ぬるま湯……………	130~150ml
バター……………	10g
(1ml=1cc)	

- 作りかた
- ① 74ページ バターロール 作りかた①~④の要領で生地を作り黒角皿にのせて中段に入れ、発酵(1度押し)(オープン) 30~40分 発酵させます。
 - ② ガス抜きし、3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
 - ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽く押し、形をととのえます。
 - ④ バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて中段に入れ、発酵(1度押し)(オープン) 約30分 発酵させます。
 - ⑤ 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて中段に入れ、パン 山形パン(2度押し)で焼きます。

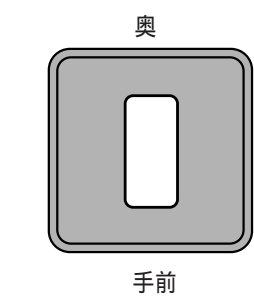


山形パン

加熱時間の目安	約43分
カロリー(1個分)	約940kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)	
小麦粉(強力粉)……………	220g
砂糖……………	小さじ4
塩……………	小さじ1強(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………	小さじ2(約5g)
ぬるま湯……………	130~150ml
バター……………	10g
(1ml=1cc)	

- 作りかた
- ① 74ページ バターロール 作りかた①~④の要領で生地を作り黒角皿にのせて中段に入れ、発酵(1度押し)(オープン) 30~40分 発酵させます。
 - ② ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
 - ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
 - ④ バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて中段に入れ、発酵(1度押し)(オープン) 約30分 発酵させます。
 - ⑤ 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて中段に入れ、パン 山形パン(2度押し)で焼きます。



胚芽入り山形パン

加熱時間の目安	約43分
カロリー(1個分)	約940kcal

- 材料・作りかた
- 山形パン の材料の小麦粉(強力粉・200g)に小麦胚芽(パン用・25g)を加え、山形パンと同じ要領で生地を作り、焼きます。

ミニ山形パン

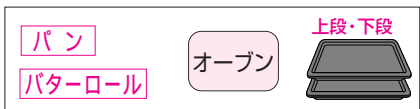
仕上がり調節	弱
加熱時間の目安	約39分
カロリー(1個分)	約310kcal

材料(12×8×6cmの金属製パウンド型3個分)	
小麦粉(強力粉)……………	220g
砂糖……………	大さじ4
塩……………	小さじ1強(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………	小さじ2(約5g)
ぬるま湯……………	130~150ml
バター……………	10g
(1ml=1cc)	

- 作りかた
- ① 74ページ バターロール 作りかた①~④の要領で生地を作り黒角皿にのせて中段に入れ、発酵(1度押し)(オープン) 30~40分 発酵させます。
 - ② ガス抜きし、スクッパーで6等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
 - ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
 - ④ バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて中段に入れ、発酵(1度押し)(オープン) 約30分 発酵させます。
 - ⑤ 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて中段に入れ、パン 山形パン(2度押し) 弱 で焼きます。



バターロール (ロールパン)



加熱時間の目安 約29分
カロリー(1個分) 約120kcal

- 材料(24個分)
- ① 小麦粉(強力粉)…………… 480g
砂糖…………… 大さじ5 ½(約50g)
塩…………… 小さじ1強(約7g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ3(約7g)
- ② ぬるま湯(約40℃)…………… 60～80ml
卵(ときほぐす)…………… 大1個
牛乳(室温にもどす)…………… 180～200ml
バター(室温にもどす)…………… 70g
つやだし用卵
卵…………… ½個
塩…………… 小さじ¼
(1段で焼くときは材料を½量にする)
(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけます、黒角皿にのせて中段に入れ[発酵](1度押し)(オープン) [40～50分] 発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)



- ⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



- ⑧ 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

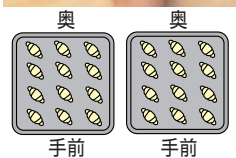


- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑩ 生地を手ひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



- ⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった黒角皿2枚に巻き終わりを下にして並べます。



- ⑫ ⑪の生地に霧を吹いて上段と下段を入れ[発酵](1度押し)(オープン) [25～35分] 生地が2～2.5倍になるまで発酵させます。

(材料が½量のときは上段に入れ約25分発酵)

- ⑬ 表面につやだし用卵をぬって黒角皿2枚を上段と下段に入れ[パン][バターロール](1度押し)で焼きます。残り時間10～15分ぐらいで角皿の上段と下段を入れ替えてさらに焼きます。(1段のときは黒角皿を上段に入れ1段/2段キーを押して1段にして焼く)

【ひとくちメモ】

作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25まで冷まして使います。

パン作りのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

- こね上げた生地の温度25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

- 生地が乾燥しないように固く絞ったぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

- 生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

- 発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

- パンをおいしく保存するにはあら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたりレンジ[500W] [20～30秒] 加熱します。

パンいろいろ

パン
バターロール

オープン

上段・下段

スイートロール

加熱時間の目安 約29分
カロリー(1個分) 約170kcal

材料(18個分)

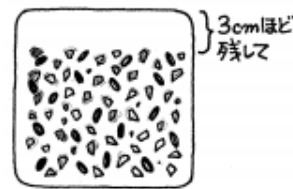
バターロール生地

(材料・作りかたは74ページ参照)

- レーズン…………… 100g
くるみ(荒くきざむ)…………… 60g
シナモンシュガー…………… 適量
ざらめ糖…………… 少々
つやだし用卵
卵…………… ½個
塩…………… 小さじ¼
(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 74ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみの½量ずつをのせ、シナモンシュガーをふります。



- ③ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった黒角皿2枚に並べ、霧を吹いて上段と下段に入れ[発酵](1度押し)(オープン) [25～35分] 発酵させます。(材料が½量のときは上段に入れ約25分発酵)
- ④ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、黒角皿2枚を上段と下段に入れ[パン][バターロール](1度押し)で焼きます。(1段のときは黒角皿を上段に入れ1段/2段キーを押して1段にして焼く)



オニオンロール

レーズンパン

スイートロール

レーズンパン

加熱時間の目安 約29分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(18個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは74ページ参照)

- レーズン…………… 100g
つやだし用卵
卵…………… ½個
塩…………… 小さじ¼
(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 74ページ バターロール 作りかた①～⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。
- ② 軽くガス抜きして18個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった黒角皿2枚に並べ、霧を吹いて上段と下段に入れ[発酵](1度押し)(オープン) [25～35分] 発酵させます。(材料が½量のときは上段に入れ約25分発酵)
- ④ つやだし用卵を薄くぬり、黒角皿2枚を上段と下段に入れ[パン][バターロール](1度押し)で焼きます。(1段のときは黒角皿を上段に入れ1段/2段キーを押して1段にして焼く)

オニオンロール

加熱時間の目安 約29分
カロリー(1個分) 180kcal

材料(18個分)

バターロール生地


(材料・作りかたは74ページ参照)

- 玉ねぎ(薄切り)…………… 100g
ベーコン(細切り)…………… 40g
こしょう、ナツメグ…………… 各少々
マヨネーズ、粉チーズ…………… 各適量
(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 74ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。
- ③ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、½量ずつ生地の上にのせます。(スイートロール作りかた②を参照)
- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった黒角皿2枚に並べ、霧を吹いて上段と下段に入れ[発酵](1度押し)(オープン) [25～35分] 発酵させます。(材料が½量のときは上段に入れ約25分発酵)
- ⑤ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、黒角皿2枚を上段と下段に入れ[パン][バターロール](1度押し)で焼きます。(1段のときは黒角皿を上段に入れ1段/2段キーを押して1段にして焼く)

フランスパン いろいろ

オープン	190	上段
予熱	36～40分	

フランスパン

カロリー 約1530kcal

材料(バタール1本、クーペ2個)

小麦粉(強力粉)..... 330g
小麦粉(薄力粉)..... 80g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ3強(約8g)
塩..... 8g
砂糖..... 5g
レモン汁..... 小さじ1強(6ml)
ぬるま湯(約30)..... 220～260ml
(1ml=1cc)

作りかた

① 74ページ バターロール 作りかた①～③の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボールにいれ、霧をふき、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。黒角皿にのせて**中段**に入れて**発酵**(1度押し)(オープン) **40～50分** 発酵させます。

② 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。

③ ボールをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分けま。



④ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて20～30分間生地を休ませます。(ベンチタイム)

⑤ バタールの生地はまずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。

⑥ タテ 1/3 ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒角皿の対角線の長さに細長ののばします。

⑦ クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側 1/3 を残して手前から折りたたみます。残った 1/3 の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。

⑧ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。



⑨ 薄くバターをぬった黒角皿に、⑥～⑧の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、霧を吹き**上段**に入れ**発酵**(1度押し)(オープン) **10～15分** 発酵させます。

⑩ ⑨を加熱室から取り出し、**オープン** **予熱 190 36～40分** 予熱します。

⑪ 予熱している間生地に霧を吹き、ラップをかけて室温で発酵させます。(約10分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーペ(切り目)を入れます。バタールは4本、クーペは1本入れます。

クーペはかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。(77ページベーコンエビの作りかたを参照にして切り目を入れるとエビが作れます。)



⑫ 予熱終了音がなったら生地にたっぷり霧を吹き、**上段**に入れて焼きます。

⑬ 残時間15～20分で黒角皿の前後を入れ替えます。

⑭ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。



★ベーコンエビの材料・作りかた

① フランスパンの作りかた①～②を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた④を参照して休ませます。

② 作りかた⑤を参照して27cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。

③ バターを薄くぬった黒角皿にとじ目を下にして縦に2本並べ作りかた⑨を参照して二次発酵させます。

④ **オープン** **予熱 190 36～40分** 予熱し、予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分けま。

⑤ 予熱が終わったら生地にたっぷり霧を吹いて**上段**に入れて焼きます。



★シャンピニオンの作りかた

① フランスパンの作りかた①～④を参照に生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。

② 1個分の生地から 1/3 くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。

③ 小さい生地をめん棒で直径4～5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませます。



③ フランスパンの作りかた⑨～⑪を参照して焼きます。(切り目は入れない。)



ピザ

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

小麦粉(強力粉)..... 300g
砂糖..... 約15g
塩..... 小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ2(約5g)
ぬるま湯..... カップ 1/4
牛乳(室温にもどす)..... カップ 3/4
バター(室温にもどす)..... 10g
ピザソース(市販のもの)..... 適量
玉ねぎ(薄切り)..... 大 1/2 個(約150g)
ベーコン(たんざく切り)..... 100g
サラミソーセージ(薄切り)..... 16枚
ピーマン(輪切り)..... 3個
マッシュルーム缶(スライス)..... 小 1/2 缶(約50g)
スタッフドオリーブ(薄切り)..... 8個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 200g
塩、こしょう..... 各少々
(1段で焼くときは材料を 1/2 量にする)

作りかた

① 74ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ってガス抜き2等分にして丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて20～30分休ませます。(ベンチタイム)

② 黒角皿2枚にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。

③ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして黒角皿にのせ、ぴったりと敷きます。

④ ピザソースをぬり、**A** を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。

⑤ ④の黒角皿2枚を**上段と下段**に入れて**オープン** **170 30～34分** 焼きます。(1段で焼くときは黒角皿を**上段**に入れて25～30分焼く)



トースト

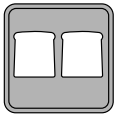
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

食パン(1.5～3cm厚さのもの)..... 2枚

作りかた

① 食パン2枚のときは黒角皿の中央に並べま。



② ①を**上段**に入れ**グリル** **6～7分** 焼きます。

③ 途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼き、残時間2分～2分30秒になったら裏返し、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

表と裏の焼き時間を、それぞれセットして焼くときは、表を**グリル** **4分～4分30秒** 裏を**グリル** **2分～2分30秒** それぞれセットし、途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。

● パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。

レンジで 発酵 (2度押し)

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

発酵(レンジ) 8~10分
(2度押し)



レンジで発酵

かんたんパン(シンプルパン)

カロリー(1個分) 約80kcal

材料(8個分)
① 小麦粉(強力粉)..... 150g
② 砂糖..... 大さじ1(約9g)
③ 塩..... 小さじ1/2(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
..... 小さじ1(約2.5g)
水..... 90~100ml
バター..... 大さじ1(約13g)
(1ml=1cc)

作りかた

① ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

② バターを容器に入れ レンジ500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

③ ②を①に入れて10分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

④ テーブルプレートに白角皿を置き、白角皿の中央に③の生地をのせ 発酵(2度押し) (レンジ)8~10分 で、一次発酵させます。(白角皿は皿受棚には入れない)

⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

⑥ 生地を軽く 押して中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けま



⑦ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いた白角皿(写真参照)に並べます。



⑧ 生地に霧を吹き白角皿をテーブルプレートに置き(白角皿は皿受棚には入れない) 発酵(2度押し)(レンジ)約8分 で二次発酵させます。



⑨ 発酵が終わったら白角皿を上段に入れ替え、オープン170 26~28分 焼きます。

かんたんパンのコツ

1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

こね上げの目安は粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

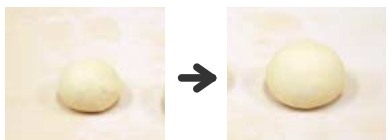


発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5~2倍になるのが目安です。



一次発酵

二次発酵は生地が2倍になるのが目安です。



二次発酵

79ページにつづく

レンジで発酵 パンいろいろ

ピザ・ミニピザ

カロリー(直径24cm・1枚分) 約1380kcal

材料 直径24cm 1枚分または直径13cmを4枚分)かんたんパンの生地

(材料・作りかたは78ページ参照)
マヨネーズ..... 適量
にんにく(すりおろす)..... 1片
アンチョビー(細かく切る)..... 2~3枚
④ ゆで卵(5mm厚さに切る)..... 1個
オリーブ(5mm厚さに切る)..... 3~5個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 100g
オリーブオイル..... 適量

作りかた

① かんたんパン作りかた①~⑤を参照して生地を作り、一次発酵します。発酵後、生地を軽く押してガス抜きをし、丸めます。(ミニピザを作るときは4等分して丸めます。)
② 黒角皿にオープンシートを敷き、上に生地をのせます。手にオリーブオイルをつけて生地を円形にのばします。
③ 火の通りをよくするためにフォークで全体に穴を開けます。
④ マヨネーズとにんにくを混ぜ合わせて生地にぬり、④をのせてその上にチーズを散らします。
⑤ オープン 予熱180 15~17分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を上段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

77ページのピザのソースや具(各1/2量)やお好みのソース、具をのせてもよいでしょう。



レーズンパン

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(8個分)かんたんパンの生地

(材料・作りかたは78ページ参照)
レーズン..... 30g
グラニュー糖..... 適量

作りかた

① かんたんパン作りかた①~③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。
② かんたんパンの作りかた④~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。
③ かんたんパン⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。



〔ひとくちメモ〕

レーズンをくるみなどに代用してもよいでしょう。

セサミパン

カロリー(1個分) 約100kcal

材料(8個分)かんたんパンの生地

(材料・作りかたは78ページ参照)
黒ごま..... 20g

作りかた

① かんたんパン作りかた①~③を参照して生地を作り、こねあがった生地に黒ごまを加えてよく混ぜます。
② かんたんパンの作りかた④~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
③ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オープンシートを敷いた白角皿に並べます。
④ かんたんパン⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。



レンジで発酵 (2度押し)

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

付属品は使用しない

発酵(レンジ) (2度押し)	約150～180分
-------------------	-----------

仕上がり調節弱	カロリー 約330kcal
---------	---------------

材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの)…… 500ml
ヨーグルト
(市販のプレーンタイプ) …… 50～100g

(1ml=1cc)

作りかた

① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し乾かしておきます。

② 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ700W 4～5分加熱し、約80ぐらいまであたためます。

③ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

④ ふたをして発酵(2度押し)(レンジ)弱 約90分 発酵させます。

⑤ 終了音が鳴ったら再び発酵(2度押し)(レンジ)弱 60～90分 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

⑥ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

【ひとくちメモ】

お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてください。



野菜サラダに

チーズ風ヨーグルト

① 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト(適量)を入れて冷蔵庫で3～4時間放置し、水分を取ります。



ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

1回の分量は牛乳の分量は500mlです。500ml以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

使用する牛乳は新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140 表示)した牛乳でも80 ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60 以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

種菌(スターター)は市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。種菌の分量が多いほど作りやすくなります。手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

でき上がりの目安は牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

保存方法、保存期間は冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べってください。

レンジで発酵 (2度押し)



納豆

付属品は使用しない

発酵(レンジ) (2度押し)	約180分
-------------------	-------

仕上がり調節弱	カロリー 約670kcal
---------	---------------

材料(4人分)
大豆 …… カップ1(150g)
水 …… カップ3
納豆(市販のもの) …… 20g

作りかた

① 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。

② ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かき混ぜ落としぶたとふたをしてレンジ700W 約8分、レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再びレンジ700W 約1分、レンジ200W 60～90分 途中様子を見ながら2～3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

③ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)

④ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

⑤ 発酵(2度押し)(レンジ)弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜてから再び発酵(2度押し)(レンジ)弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

⑥ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

納豆・甘酒作り



甘酒

付属品は使用しない

発酵(レンジ) (2度押し)	約180分
-------------------	-------

仕上がり調節強	カロリー 約440kcal
---------	---------------

材料(4人分)
もち米 …… カップ1/2(80g)
水 …… カップ3
板麹 …… 80g

作りかた

① 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをしてレンジ700W 約5分、レンジ200W 約30分 リレー加熱します。

② 60～55 ぐらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

③ 発酵(2度押し)(レンジ)強 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜて再び発酵(2度押し)(レンジ)強 約90分 発酵させます。

④ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好みがしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ!

下ごしらえのおかげや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

納豆、甘酒のコツとポイント

1回の分量はそれぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

容器は大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

発酵は発酵(2度押し)(レンジ)を使います。納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節弱を甘酒は仕上がり調節強とそれぞれ使い分けます。(34ページ参照)

保存方法はそれぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵庫で保存します。納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

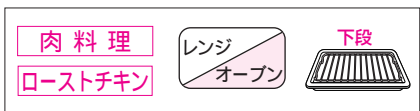
納豆作りは発酵途中でかきまぜる納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4～5回かき混ぜます。

保存期間は防腐剤などを使用していないため、4～5日の間に食べきってください。

種菌は手作りの納豆は使わないでください。市販の新鮮なものを使いましょう。市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。



ローストチキン



加熱時間の目安 約52分
カロリー(1個分) 約940kcal

材料
若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの)…… 1羽
レモン …………… ½個
塩 …………… 小さじ2
こしょう、サラダ油 …………… 各少々

用意するもの



作りかた

- ① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
- ② 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。



- ③ 白角皿に焼網をのせ、水カップ1(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にして首の部分を手前にして、表面全体にサラダ油をぬり**下段**に入れ**肉料理****ローストチキン**(2度押し)で焼きます。



ローストチキンのコツ

鶏の大きさや、本数に応じて仕上がり調節を使い分けます。

- 1.2kg以上のもの 仕上がり調節 **強**
- 骨つきもも肉(4本) 仕上がり調節 **中**
- 骨つきもも肉(2本) 仕上がり調節 **弱**
- 焼色をしっかりつけたい場合は……カラメル(水大さじ1/砂糖大さじ4)を小さめの容器に入れ、**レンジ**500W約3分加熱したもの)を全体にぬると焼き色が一層つきやすくなります。
- 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
- 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。
- 汚れが気になるときは、白角皿にオープンシートを敷きます。

⚠️注意

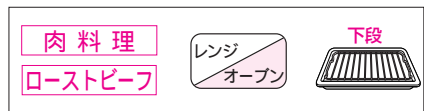
食品を取り出すときに油の飛び散りがあります。しばらくそのまま加熱室に置いてから取り出します。また角皿に油がたまっているので傾けないように取り出します。(乾いたふきんやオープン用手袋を使って取りだすときに、油がしみこまないように注意してください。)

☆☆☆☆☆☆ グレービーソースの作り方 ☆☆☆☆☆☆

グレービーソースを作る場合は、作り方③で白角皿に、にんじん・たまねぎ・セロリ(各100g)をそれぞれ薄切りにしてのせ、水をカップ1(200ml)入れて焼きます。焼き上がったら、野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをしてソースを作り、添えます。



ローストビーフ



加熱時間の目安 約32分
カロリー 1440kcal

材料

牛もも肉(直径8cm位のかたまり)…… 約800g
にんにく(すりおろす)…………… 1片
塩、こしょう …………… 各少々
サラダ油 …………… 大さじ2

用意するもの



作りかた

- ① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。



- ② 白角皿にのせた焼網に①を横向きにのせ**下段**に入れ、**肉料理****ローストビーフ**(1度押し)で焼きます。



- ③ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛り、好みでグレービーソースを添えます。

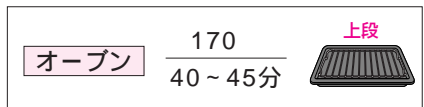
ローストビーフのコツ

分量に応じて仕上がり調節を使い分けます。分量は500gから1kgまでです。

- 800gのもの 仕上がり調節 **中**
- 800g以上のもの 仕上がり調節 **強**
- 800g以下のもの 仕上がり調節 **弱**
- 大きさや形によって多少加熱され具合が変わります。
- グレービーソースの作りかたは82ページを参照します。
- 冷蔵庫で充分冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- 汚れが気になるときは、白角皿にオープンシートを敷きます。



スペアリブ



170
40～45分

カロリー 約420kcal

材料(4人分)

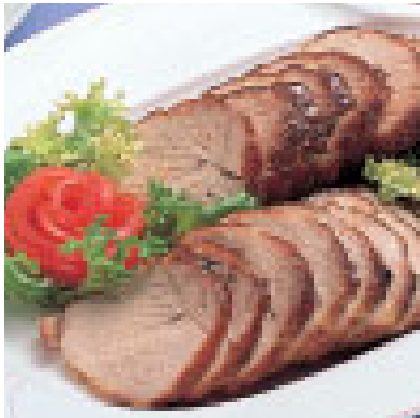
スペアリブ…………… 約800g
塩、こしょう…………… 各少々
トマトケチャップ…………… 大さじ3
ウスターソース…………… 大さじ5
赤ワイン…………… 大さじ5
しょうゆ…………… 大さじ5
サラダ油…………… 大さじ1
豆板醤…………… 大さじ
にんにく(すりおろす)…………… 小1片
塩…………… 小さじ¼
こしょう、ナツメグ…………… 各少々

作りかた

- ① スペアリブに塩、こしょうをし、合わせたAにつけてときどき返しながらかんざしで半日以上おきます。
- ② 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて焼網をのせ、①を並べ**上段**に入れ**オープン**17040～45分焼きます。

【ひとくちメモ】

- 焼網にのらないものはオープンシートを敷いた黒角皿にのせて焼きます。



焼き豚

オープン	170 65～70分	下段
------	---------------	----

カロリー 約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり)…………… 約500g
しょうが(みじん切り)…………… 1かけ
④ 長ねぎ(みじん切り)…………… ½本
しょうゆ、酒…………… 各大さじ4
砂糖、赤みそ…………… 各大さじ½

作りかた
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて焼網をのせ、汁気をきった①をのせて下段に入れ
オープン 170 65～70分 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】
●豚肉は直径5～7cmのものを使います。



焼きとり

グリル	22～24分	上段
-----	--------	----

カロリー(1人分) 約110kcal

材料(10串分)
④ 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る)…………… 2枚
長ねぎ(4～5cm長さに切る)…………… 2本
しし唐辛子(種を取る)…………… 10本
しょうゆ…………… カップ½
⑤ みりん…………… カップ¼
砂糖…………… 大さじ2～3
サラダ油…………… 大さじ1

作りかた
① 合わせた⑤の中に④をつけ、ときどき返しながら、30分～1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
② 黒角皿にのせた焼網に①を並べ上段に入れグリル 22～24分 焼きます。
③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】
●たれは市販のものを使うと便利です。
●鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには⑤にしょうが汁(大さじ1)を加えます。
●汚れが気になるときは、黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。



鶏肉のあえもの

付属品は使用しない

レンジ700W	4～5分
---------	------

カロリー(1人分) 約200kcal

鶏むね肉…………… 1枚(約200g)
塩、こしょう…………… 各少々
④ 酒…………… 大さじ1
しょうが汁…………… 少々
きゅうり(棒状に切る)…………… 1本
セロリ…………… 小1本(約100g)
にんじん(棒状に切る)…………… 1本
しょうゆ…………… 大さじ3
酢…………… 大さじ1½
⑤ ごま油…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
ラー油…………… 大さじ1

作りかた
① 鶏肉は皮をフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをし、深めの皿に入れ④をふりかけておおいをします。
② レンジ700W 4～5分 加熱し、そのままおいて冷まします。
③ セロリは筋を取り、ラップで包み、レンジ500W 約1分 加熱し、そのままおいて冷まします。
④ にんじんはラップで包み ゆで野菜 4根菜 弱 で加熱します。
⑤ ①に鶏肉を細かくさき、材料全部とともにきれいに盛り、混ぜ合わせた④をかけます。

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

付属品は使用しない

レンジ700W	約8分
レンジ200W	約50分

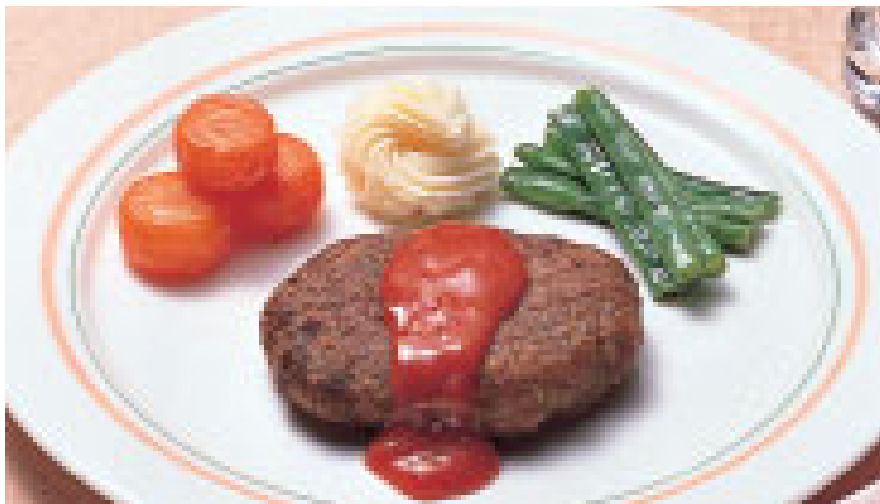
カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)×4本
塩、こしょう…………… 各少々
小玉ねぎ…………… 12個(約200g)
マッシュルーム…………… 14個(約120g)
④ 赤ワイン…………… カップ¾
スープ(固形スープ1個をとく)…………… カップ¾
⑤ トマトピューレ…………… カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの)…………… 1束
塩、こしょう…………… 各少々
サラダ油…………… 少々

作りかた
① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱します。

【ひとくちメモ】
●煮もののコツは48ページを参照します。
●リレー加熱の使いかたは29ページを参照します。
●赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

300℃オーブンメニュー



ハンバーグ

オープン	300 約23分	上段
------	-------------	----

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)
④ 玉ねぎ(みじん切り)×小1個(約150g)
バター…………… 20g
⑤ 合びき肉…………… 450g
パン粉…………… カップ1
牛乳…………… 大さじ4½
⑥ 卵(ときほぐす)…………… 1½個
塩…………… 小さじ½
こしょう、ナツメグ…………… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース…………… 各適量
(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた
① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱します。

ハンバーグのコツ

●分量は2～12個まで
2～6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。
●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふくらと仕上がります。
●生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

作りかた
① 耐熱容器に④を入れ レンジ700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、⑤を加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)
② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
③ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて上段に入れオープン 300 約23分 焼きます。(2段のときは黒角皿2枚を上段と下段に入れ32～34分焼く)

【ひとくちメモ】
●100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3～4分短かめにします。
●生地作りにクッキング Cutter やプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
●冷凍ハンバーグなどは
●市販の生の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
●生のまま冷凍したものは24～28分焼きます。

300℃オープンメニュー



焼き春巻き

オープン

300

16～20分

下段

カロリー(1個分) 約120kcal

- 材料(10個分)
- 豚もも肉(薄切り)…………… 100g
- ① しょうゆ、酒、ごま油…… 各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素
(顆粒状のもの)…… 各小さじ1
片栗粉…………… 大さじ4
こしょう…………… 少々
- ② ゆでたけのこ、ねぎ、しいたけなど
好みの野菜(各せん切り)…… 250g
春雨(乾燥のまま1～2cm長さに切る)…… 10g
春巻き用皮(市販のもの)…… 10枚
サラダ油…………… 大さじ1

- 作りかた
- ① 豚肉は繊維に垂直に5cm長さの細切りにし、①と合わせておきます。
- ② ②を加えてよく混ぜ **レンジ700W** 4～5分 加熱し、春雨を加えて混ぜ、10等分します。
- ③ 皮を広げて具をのせ、芯にして角からひと巻きし、両端を折ってさらに巻き、巻き終わりに、同量の水で溶いた小麦粉(薄力粉・分量外・大さじ1)をぬって止めます。
- ④ 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシート敷いて③を並べ、上からサラダ油をかけ、裏表にまんべんなく油をからめて、**下段**に入れ **オープン** 300 16～20分 焼きます。



あじのムニエル

オープン

300

18～22分

中段

カロリー(1人分) 約450kcal

- 材料(4人分)
- あじ(1尾約250gのもの)…………… 4尾
- ① 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ4
カレー粉…………… 小さじ½
バター(とかししたもの)…… 20g
塩、こしょう…………… 各少々
ソース
- ② 玉ねぎ(みじん切り)…… ½個(約100g)
オリーブ油…………… 大さじ4
白ワイン…………… カップ¼
スープ(固形スープの素 ½個をとく)…… カップ½
- ③ 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ4
バター…………… 20g

- 作りかた
- ① あじは3枚におろして塩、こしょうをし、合わせた①をまぶします。
- ② 容器に②を入れて **レンジ700W** 約3分 加熱し、③を加えてかき混ぜ、さらに **レンジ700W** 約3分 加熱し、熱いうちにバターを加えて溶かします。
- ③ 黒角皿にサラダ油(分量外)をぬり、①を並べ、とかしバターをまんべんなくふりかけます。
- ④ ③を**中段**に入れ **オープン** 300 18～22分 焼きます。
- ⑤ ②のソースを敷いた皿に盛り、好みの野菜を飾ります。

【ひとくちメモ】

- 鮭、白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・各4切れ)に代えてもよいでしょう。

白角皿を使った



ミートローフ

オープン

180

40～50分

中段

カロリー 約780kcal

- 材料(19×9×6cmの耐熱性ガラス型1個分)
- 豚ひき肉…………… 400g
鶏ひき肉…………… 100g
冷凍ミックスベジタブル
(水をくぐらせ、室温でどす)… 100g
プロセスチーズ(5mm角に切る)…… 30g
- ① 玉ねぎ(みじん切り)…… ½個(約100g)
バター…………… 大さじ1(約13g)
パン粉…………… カップ1
- ② 白ワイン、サラダ油…… 各大さじ1
塩…………… 小さじ1(約6g)
こしょう、ナツメグ…………… 少々

- 作りかた
- ① 耐熱容器に①を入れ **レンジ700W** 約2分 加熱し、あら熱をとります。
- ② ボールに材料合わせて入れ、粘りが出るまでよくかき混ぜます。
- ③ 型にバターをぬり②をきっちりと詰め、中央をくぼませます。
- ④ 白角皿に③をのせて**中段**に入れ、**レンジ500W** 5～7分 加熱し、その後 **オープン** 180 40～50分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 型がないときは、サラダ油(分量外)をぬった白角皿に②を取り出し、かまぼこ型に形を作って**中段**に入れ、加熱時間を少なめにセットして焼きます。
- ソースはお好みのものを。

リレー加熱メニュー

レンジ加熱と**オープン**または**グリル**のリレー加熱です。
加熱方法の表示は **オープン**または **グリル**のみを記載します。



えびと野菜のパエリア

オープン

160

約20分

中段

カロリー 約1330kcal

- 材料(4人分)
- 米…………… カップ1½(約240g)
大正えび(または、ブラックタイガー)・5尾(約200g)
ベーコン(5mm幅に切る)…… 3枚(約45g)
- ① ピーマン…………… 4個(約140g)
パプリカ(赤、黄)…… 各1個(約80g)
生しいたけ(石つきを取る)… 8枚(約160g)
さやいんげん(すじを取る)…… 120g
トマト…………… 1個(約120g)
玉ねぎ(みじん切り)… ½個(約100g)
- ② にんにく(みじん切り)…………… 1片
オリーブ油…………… 大さじ1(約13g)
スープ(固形スープの素 ⅔個をとく)…… 200ml
塩…………… 小さじ1(約6g)
カレー粉またはサフラン…… 小さじ1(約5g)
こしょう…………… 少々
白ワイン、オリーブ油…… 各大さじ3
レモン(くし形切り)…………… 1個
- (1ml = 1cc)

- 作りかた
- ① 米は洗い、約30分水(分量外)つけておき吸水させます。えびは殻と背わたを取ります。
- ② 耐熱容器に②を入れ **レンジ500W** 約3分 加熱します。
- ③ ①の野菜は、それぞれ下ごしらえをしてひと口大に切ります。
- ④ 白角皿に水気をきった米を広げ、②合わせた③を順に加えて、その上にベーコン、えび、①の野菜をのせます。

- ⑥ **中段**に入れ **レンジ500W** 約30分、**レンジ200W** 約30分 リレー加熱し、その後 **オープン** 160 約20分 焼きます。
- ⑦ 加熱後かき混ぜ、レモンを添えます。



チキンカチャトーレ

オープン

180

約20分

中段

カロリー 約1160kcal

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉…………… 3枚(約670g)
塩、こしょう…………… 各少々
ピーマン(種を取りひと口大に切る)…… 5個(約175g)
マッシュルーム缶…………… 2缶(約100g)
- ① ホールトマト缶(つぶす)… 1缶(約200g)
② スープ(固形スープの素 ⅓個をとく)…… 100ml
白ワイン…………… 小さじ4(約20ml)
- (1ml = 1cc)

- 作りかた
- ① 鶏肉は1枚を8等分に切り、塩、こしょうをして白角皿に広げます。
- ② ①にピーマンとマッシュルームを散らし、合わせた②を加え軽く混ぜます。



かますの香草焼き

グリル

20～25分

上段

カロリー (かます1尾分) 約110kcal

- 材料(4人分)
- かます…………… 4尾
オリーブオイル、塩、こしょう…… 各少々
香草(ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等)… 各適量

- 作りかた
- ① かますはさっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふります。
- ② 白角皿に焼網をのせてかますを並べ、上に香草をのせ、**上段**に入れます。
- ③ **レンジ200W** 約5分 加熱し、その後 **グリル** 20～25分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- **レンジ200W** で加熱します。**レンジ700W** や **レンジ500W** で加熱すると身が飛び散ることがあります。
- その他、きすやいさきなども同様に作れます。

- ③ **中段**に入れ、**レンジ500W** 約30分、**レンジ200W** 約20分 リレー加熱し、その後 **オープン** 180 約20分 焼きます。

グリルで作る 陶板焼き

高火力グリル(上ヒーター)で白角皿を熱するとたちどころに"陶板焼き"が作れます。トースト&ベーコンエッグのセットメニューからナンやカルツォーネなどの"焼き釜"メニューまで。グリル加熱(ヒーター加熱)なので白角皿へのこびりつきが少なく、目玉焼きの破裂の心配がありません。



ナン

カロリー 約1090kcal

材料(2枚分)	
①	小麦粉(薄力粉)..... 120g
	小麦粉(強力粉)..... 120g
	砂糖..... 小さじ1
	塩..... 小さじ½弱
	ドライースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
②	卵(ときほぐす)..... 1個
	水..... 100ml
	サラダ油..... 大さじ1

(1ml = 1cc)

作りかた

- 74ページ バターロール 作りかた
- ①～⑥の要領で生地を作ってからガス抜きし、2等分に丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。
- ①の生地を打ち粉をしたのし台でそれぞれ端を押さえて、長径25cmくらいののしづく形にのばします。
- ②の生地全体に軽くフォークで穴をあけます。
- 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、③の生地を並べ中段に入れます。
- ⑤ **グリル** 3～5分加熱後、裏返して、さらに**グリル** 2～3分焼きます。

【ひとくちメモ】

- 生地のこね方などは、バターロールのパンの作りのコツを参照してください。



ポップコーン

材料	
ポップコーン用豆・ひとにぎり(約15g)	
バター、塩、こしょう	各適量



ナシゴレン

カロリー 約1280kcal

材料	
①	豚ひき肉..... 100g
	玉ねぎ(みじん切り)..... 100g
	むきえび(背わたを取って、小さく切ったもの)..... 100g
②	ピーマン(みじん切り)..... 2個
	にんにく(みじん切り)..... 1片
	ご飯..... 400g
③	豆板醤..... 小さじ2
	しょう油..... 小さじ1
	オイスターソース..... 大さじ1
	塩、こしょう..... 各少々
	卵..... 2個

作りかた

- 容器に①を入れて混ぜ合わせ、**レンジ** 700W 2～3分 加熱します。
- ①にご飯と③を加え、よく混ぜます。
- 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、②を平らに広げ、卵をその上に落とし、**上段**に入れます。
- グリル** 7～8分焼きます。

作りかた

- 予熱した白角皿にバター、塩、こしょうをまぶした豆を広げ**上段**で**グリル** 7～8分焼きます。途中コーンのはじける音がします。

かきもち

市販の切りもち1切れ(約50g)を16～20等分の薄切りにして、予熱した白角皿に広げ**上段**に入れ**グリル** 6～8分途中様子を見ながら焼きます。



海鮮風チヂミ

カロリー 約570kcal

材料(4枚分)	
	万能ねぎ(3cm長さに切る)..... 1束
①	いか(皮をむき、1.5cm角に切ったもの)..... 70g
	むきえび(背わたを取ったもの)..... 70g
②	塩、こしょう..... 各少々
	サラダ油..... 大さじ1
③	小麦粉(薄力粉)..... 100g
	卵..... 1個
	水..... 120ml
	塩..... 少々
	ごま油..... 大さじ2

(1ml = 1cc)

作りかた

- ①は②でよくもみこんでおきます。
- ボールに③を入れ、混ぜ合わせ、①と万能ねぎを入れ、さらによく混ぜ合わせます。
- 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、②を4等分して、丸く広げ、表面にごま油を塗り、**上段**に入れます。
- グリル** 4～6分加熱後、裏返して、表面にごま油をぬり、さらに**グリル** 4～6分加熱します。

【ひとくちメモ】

- ①の食材をツナ缶(100g)と紅しょうが(20g)又はキムチ(70g)など好みの具にかえてもよいでしょう。



カルツォーネ

カロリー 約1140kcal

材料(6個分)	
①	小麦粉(薄力粉)..... 80g
	小麦粉(強力粉)..... 80g
	塩..... 小さじ½
	ドライースト..... 小さじ½
②	牛乳..... 100ml
	オリーブオイル..... 小さじ1
	玉ねぎ(うす切り)..... ½個(100g)
	サラミソーセージ(スライス)..... 50g
③	ピーマン(半分に切って、うす切り)..... 2個
	ピザソース(市販のもの)..... 60g
	塩、こしょう..... 各少々
	ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 60g

(1ml = 1cc)

作りかた

- 74ページ バターロール 作りかた
- ①～⑥の要領で生地を作ってからガス抜きし、6等分し、直径12cmくらいの円形にのばします。
- 生地の中心に③を混ぜた具をのせ、チーズをのせ、2つ折りにし、合わせめを指でつまんで、しっかりと閉じます。
- ②の生地はラップをかけ15～20分おきます。(二次発酵)
- 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、③の生地を並べ、**中段**に入れます。
- グリル** 約8分加熱後、裏返して、さらに**グリル** 4～6分焼きます。

《応用編》

- カルツォーネの生地を利用して(ピタパン)作りかた
- ① 74ページ バターロール 作りかた
- ①～⑥の要領で生地を作ってからガス抜きし、6等分し、直径12cmくらいの円形にのばします。
- ② ①の生地はラップをかけ15～20分おきます。(二次発酵)
- ③ 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、②の生地を並べ**中段**に入れます。
- ④ **グリル** 2～3分焼きます。

(ねぎみそロール)

作りかた

- 74ページ バターロール 作りかた
- ①～⑥の要領で生地を作ってからガス抜きをし、生地を2等分し、それぞれ20cm×20cmにのばし甜めん醬を一面にぬり、万能ねぎの小口切り(40g)を全面に散らし、手前より巻き、2cm幅に切ります。
- ①の生地はラップをかけ15～20分おきます。(二次発酵)
- 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、②の生地を並べ、**中段**に入れ**グリル** 8～10分焼きます。

グリル陶板焼きのコツ

- 角皿は
白角皿を予熱し、予熱が終了したら、食品によっては白角皿に油を塗ってから焼くとこびりつきが抑えられます
- 予熱後や加熱後は
白角皿や加熱室が、かなり熱くなっていますので、出し入れ時には充分気をつけてください。
- 取り出すときは
白角皿の縁の中央部を付属の取っ手で持ち、お手持ちのオープン用手袋などを使って両手で出し入れをしてください。
- 連続して焼くときは
焼き時間は短かめにして様子を見ながら焼きます。
- 焼いている途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。

さくいん (あいうえお順)

あ

あじのムニエル	86
厚揚げ(チルド)	54
アップルパイ	68
甘酒	81

い

いかの三種盛り (真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ)	49
イタリアンサラダ	48
いちごジャム	47
いっしょ煮 炊飯	60
いり卵	50
煎りパン粉	56
インスタント食品 (ラーメン・ヌードル・カレー・丼もの の具・ご飯)	46

う

梅酒	47
----	----

え

えびと野菜のパエリア	87
えびのガーリックフライ	56
えびのドリア	53
エビ	76

お

おかゆ(白がゆ)	51
おこわ(赤飯)	51・60
オニオンロール	75
お酒のあたため	46

か

海鮮風チヂミ	89
かきもち	88
角形食パン	73
果実酒	47
カスタードクリーム	69
型抜きクッキー	65
ガトーショコラ (チョコレートケーキ)	72
かぼちゃのそぼろ煮	61
かますの香草焼き	87
カルツォーネ	89
カレー	46・61

乾燥(塩・砂糖・カルシウムふり かけ)	46
かんたんパン(シンプルパン)	78

き

きすのヘルシー天ぷら (えび・いか・あなご・れんこん・かぼちゃ ・さつまいも)	56
牛乳のあたため	16・44
牛肉とピーマンの細切り炒め	58

く

グラタン	52
------	----

こ

コーヒーリキュール	47
ご飯(こめ)	46・51・60

さ

魚の照り焼き(ぶり・まぐろ・ さわら)	49
鮭のホイル焼き	49
鮭の塩焼き	49
鮭のムニエル	62
さつま揚げ(チルド)	54

し

塩鮭(鮭の塩焼き)	49
シフォンケーキ(プレーン)	66
絞り出しクッキー	65
シュークリーム	69
シャンピニオン	77
白身魚のフライ	56

す

スイートロール	75
スティックパイ	68
スペアリブ	83
スポンジケーキ	70

せ

赤飯(おこわ)	51・60
セサミパン	79

た

タルトレット	63
大福もち	64
炊き込みご飯	60

ち

チーズケーキ	71
チーズチップス	64
チーズ風ヨーグルト	80
チキンカチャトーレ	87
チキンカツ	56
チキンステーキ(チルド)	54
チキンのハーブ焼き	57
筑前煮	48
チルド食品	54
茶わん蒸し	50
チョコバナナケーキ	71
チンジャオロウスー	58

て

手作りもち	47
デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	70

と

豆腐の水切り	47
トースト	77
トースト&ベーコンエッグ	88
トマトファルシー	62
とかしチョコレート	46
とかしバター	46
共立て法の作りかた	70
鶏手羽先のつけ焼き	57
鶏肉ときのこの中華炒め	59
鶏肉のあえもの	84
鶏肉のワイン煮	85
鶏のから揚げ	56
丼ものの具 (インスタント食品)	46

な

ナシゴレン	88
なすとトマトのチーズグラタン	53
納豆	81
ナン	88

に

肉じゃが	61
------	----

ぬ

ヌードル(インスタント食品)	46
----------------	----

ね

ねぎみそロール	89
---------	----

は

パウンドケーキ	71
バターロール(ロールパン)	74
八宝菜	59
バームクーヘン	72
胚芽入り山形パン	73
ハム入りスクランブルエッグ	50
ハンバーグ	85
ハンバーグ(チルド)	54

ひ

ピーマンの肉づめ	57
ピザ	77・79
ピタパン	89
ピラフ	60
ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ)	56

ふ

豚バラ肉の香味焼き	62
豚肉の野菜ロール	57
豚肉とキャベツの辛みそ炒め	58
フライ、ナゲット	55
フランスパン(バトル、クーベ)	76
プリン	64
フルーツクラフティー	72
プチパイ	63

へ

ベーコンエッグ	50
ベーコンエビ	77
べっこうあめ	64

ほ

ホイコーロウ	58
ホワイトソース	52
干しいたけのもどし	47
ポップコーン	88

ま

マカロニグラタン	52
----------	----

マドレーヌ	67
-------	----

み

ミニ山形パン	73
ミニピザ	79
ミートローフ	86

や

焼きいも	48
焼きそば	58
焼きとり	84
焼きとりのこんがりあたため (チルド)	54
焼き魚のこんがりあたため (チルド)	54
焼き春巻き	86
焼き豚	84
野菜のオープン焼き	62
山形パン	73

ゆ

湯せん (とかしバター・とかしチョコレート)	46
---------------------------	----

よ

ヨーグルト	80
ヨーグルトソース	80

ら

ラーメン(インスタント食品)	46
ラザニア	53

り

りんごのプリザーブ	68
-----------	----

れ

冷凍あんまん・肉まんのあたため	15
冷凍餃子	55
冷凍グラタン	52
冷凍たこ焼き	55

冷凍春巻き	55
冷凍ハンバーグ	55・85
冷凍焼きおにぎり	55
レーズンパン	75・79
レトルト食品 (カレー・丼ものの具)	46
レモン酒	47
レモン絞り	47

ろ

ローストチキン	82
ローストビーフ	83
ロッククッキー	65
ロールキャベツ	61
ロールケーキ	67
ロールパン	74

仕 様

電 源		交流100V、 50Hz - 60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル		消費電力1,330W (ヒーター1,310W)
オ ー ブ ン		消費電力1,350W (ヒーター1,310W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅496×奥行454×高さ347mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅325×奥行370×高さ240mm
質 量 (重 量)		約17.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
 ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
 ※メニュー表示等の待機時消費電力は、約3Wです。



お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (— —)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



●長年で使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このような
ことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 株式会社 日立ホームテック ◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03)3502-2111